



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK) | | KODE | Rumpun MK | | BOBOT (skt) | | | SEMESTER | Tgl Penyusunan | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|-------------------|------------------|-----------------|---|-----------|---------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Metodologi Kepelatihan Olahraga II | | 8520202115 | | | T=2 | P=0 | ECTS=3.18 | 8 | 27 November 2025 | | | | | | | | | | |
| OTORISASI | | Pengembang RPS | | | Koordinator RMK | | | Koordinator Program Studi | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | MUHAMMAD | | | | | | | | | | | |
| Model Pembelajaran | Case Study | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPL - CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Deskripsi Singkat MK | Metodologi kepelatihan olahraga membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan , kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Bopma Tudor O.2009. Periodezatio: Theory and Methodoloy of Training, Human Kinetic. USA. 2. Rainer Marten, 2012. Succesful Coaching, Human Kinetic, USA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dosen Pengampu | Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian | | | | Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu] | | | Materi Pembelajaran [Pustaka] | | | | | | | | | | |
| | | Indikator | Kriteria & Bentuk | Luring (offline) | Daring (online) | | | | | | | | | | | | | | |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | | | | (7) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | (8) | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|----|
| 1 | Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan | 1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkunya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 2 | Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan | 1.Mampu menyebutkan prinsip-prinsip dalam latihan 2.Mampu membedakan prinsip-prinsip latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 3 | Memahami tentang Preparation latihan | 1.Faktor-faktor latihan 2.Macam-macam latihan fisik 3.Macam-macam latihan Teknik 4.Macam-macam latihan teori 5.Macam-macam lat mental | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah, praktik dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 4 | Memahami tentang variabel latihan | 1.Makna variabel latihan 2.Macam-macam variabel latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 5 | Memahami tentang istirahat dan recovery | 1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 6 | Memahami periodesasi latihan | 1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur-unsur fisik | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 7 | Pentingnya pemahaman tentang pemuncakkan dalam kompetisi | 1.Mampu memahami pemuncakkan dalam menghadapi kompetisi 2.Mampu menyusun latihan menjelang pertandingan 3.Mampu menyusun latihan dalam fase kompetisi | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 8 | UTS | UTS | Kriteria: UTS | UTS 2 X 50 | | | 0% |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------|----------------------------|--|--|----|
| 9 | Memahami pentingnya siklus latihan | 1.Memahami siklus mikro 2.Memahami siklus makro | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 10 | Mahasiswa memahami tentang workout planning | 1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 11 | Mahasiswa memahami tentang workout planning | 1.Pemahaman tentang perencanaan latihan 2.Pemahaman planning requirement 3.Pemahaman tipe tipe rencana latihan 4.Pemahaman sesi latihan 5.Model model rencana sesi latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 12 | Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power | 1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 13 | Mahasiswa memahami metode metode latihan pengembangan kekuatan dan power | 1.Pemahaman metode latihan kekuatan 2.Pemahaman metode latihan power | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 14 | Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan | 1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 15 | Mahasiswa mampu memahami latihan kecepatan dan kelincahan | 1.Pemahaman latihan kecepatan 2.Pemahaman latihan kelincahan 3.Menyusun program latihan | Kriteria: Rubric penilaian | Ceramah dan diskusi 2 X 50 | | | 0% |
| 16 | UAS | UAS | Kriteria: UAS | UAS 2 X 50 | | | 0% |

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi | Persentase |
|----|----------|------------|
| | | 0% |

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketampilan

- umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- 3. **CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 - 4. **Sub-CPMK Mata Kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 - 5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
 - 6. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
 - 7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
 - 8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
 - 9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
 - 10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
 - 11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
 - 12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

File PDF ini digenerate pada tanggal 27 November 2025 Jam 12:06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa